



Утверждаю  
Директор ООО «Эстетика»  
От 16.02.2024

**ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
(повышения квалификации)  
«Классический массаж тела»**

**на 2024-2025 год**

г. Тюмень

## Содержание

1. Общие положения .....	4
2. Цели и задачи реализации образовательной программы.....	6
3. Планируемые результаты обучения .....	7
4. Содержание программы.....	8
4.1. Учебный план программы .....	8
4.2. Учебно-тематический план программы .....	9
4.3. Календарный учебный график.....	10
4.4. Содержание учебной программы. ....	10
5. Формы аттестации и оценочные материалы .....	12
5.1. Формы аттестации.....	12
5.2. Примеры оценочных материалов по курсу «Методические основы массажа и ЛФК в восстановительной медицине (Классический массаж)».....	12
6. Организационно-педагогические условия реализации программы .....	14
6.1. Особенности реализации программы.....	14
6.2. Материально-техническое обеспечение программы и электронная информационно- образовательная среда .....	15
6.3. Учебно-методическое обеспечение программы .....	15
6.4. Списки основной и дополнительной литературы, рекомендуемой обучающегося для изучения .....	16

## 1. Общие положения

Образовательная программа дополнительного профессионального образования (ОП ДПО) «Классический массаж тела» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам», а также Приказом Минтруда России от 26 ноября 2018 г. N 744н «Об утверждении профессионального стандарта "Специалист по медицинскому массажу"» и является учебно-методическим нормативным документом, регламентирующим содержание, организационно-методические формы и трудоемкость обучения.

Программа «Классический массаж тела» предназначена для подготовки специалистов по классическому массажу, овладения общими и частными методиками и техниками классического массажа.

**Основная цель ОП ДПО «Классический массаж тела»:** формирование у обучающихся знаний об особенностях функционирования систем организма человека и получение представлений, как можно влиять на эти системы при помощи классического массажа.

### **Характеристика новой квалификации:**

Программа дополнительного профессионального образования нацелена на получение новых компетенций в рамках имеющейся квалификации специалистов со средним и высшим образованием для предоставления им системного представления о возможностях новой специальности – «Классический массаж тела» и выбора стратегии дальнейшего профессионального развития.

### **Планируемые результаты обучения**

В соответствии с требованиями квалификационной характеристики специалиста по массажу специалист должен обладать:

**Общие профессиональные знания.** Обучающийся, окончивший программу обучения, должен знать:

– профессиональное назначение, функциональные обязанности, права и ответственность специалиста;

– основы законодательства и права в здравоохранении;

– основы медицинского страхования;

– организацию работы массажного кабинета;

– этику массажиста;

– психологию профессионального общения;

– основные причины, клинические проявления, методы диагностики, осложнения, принципы профилактики заболеваний и травм;

– виды, формы и методы реабилитации, организацию и проведение мероприятий по реабилитации пациентов;

– организацию делопроизводства и учетно-отчетной деятельности массажного кабинета; основные виды медицинской документации;

– охрану труда и технику безопасности в массажном кабинете;

– основы медицины катастроф.

**Общие профессиональные умения.** Обучающийся, окончивший программу обучения должен уметь:

– анализировать сложившуюся ситуацию и принимать решения в пределах своей профессиональной компетенции и полномочий;

– владеть коммуникативными навыками общения;

– выполнять оздоровительные, санитарно-гигиенические, санитарно-

просветительные мероприятия в соответствии со своей профессиональной компетенцией и полномочиями;

–осуществлять и документировать основные этапы оказания массажного процесса при проведении процедур;

–оценить состояние и выделить ведущие синдромы и симптомы у клиентов, выполнять основные виды физиотерапевтических процедур, владеть приемами массажа, контролировать выполнение рекомендаций по трудотерапии, использовать элементы психотерапии.

–оценивать эффективность проводимых мероприятий;

–соблюдать правила техники безопасности и охраны труда;

–вести утвержденную документацию;

–повышать профессиональный уровень знаний, умений и навыков.

**Специальные знания и умения.** Обучающийся, окончивший программу обучения должен владеть:

– гигиеническими основами массажа,

–знанием требований к оборудованию кабинета массажа и рабочего места массажиста, требований к специалисту по медицинскому массажу и к клиенту, норм времени по массажу и других нормативных документов;

–знанием анатомо-топографических данных областей массажа: головы, лица, шеи, груди, спины, живота, верхних конечностей, нижних конечностей;

–пониманием физиологического воздействия массажа, знанием рефлекторных зон массажа;

–приемами массажа, разновидностями приемов поглаживания, растирания, разминания, вибрации;

–техникой проведения общеоздоровительного (гигиенического) массажа, сочетания и последовательностью приемов при различных видах массажа;

–знанием показаний и противопоказаний к применению массажа.

–методиками общеоздоровительного массажа различных частей и зон тела.

### **Категория обучающихся программы**

На обучение приглашаются обучающиеся, имеющие среднее и высшее профессиональное образование.

**Технология обучения.** ОП ДПО содержит теоретические и практические вопросы массажа, предусматривает обучение практическим навыкам, необходимым специалисту для выполнения профессиональных обязанностей массажиста.

Общее количество часов 72, из них;

-58 ак.ч. лекций;

- 14 ак.ч. практической работы;

**Форма обучения:** очная с применением дистанционных образовательных технологий.

**По окончании программы повышения квалификации обучающемуся выдается:**

– Удостоверение о повышении квалификации

## **2. Цели и задачи реализации образовательной программы**

### **Цель реализации программы**

Формирование у обучающихся знаний об особенностях функционирования систем организма человека и получение представлений, как можно влиять на эти системы при помощи массажа.

**Изучение программы преследует следующие цели:**

- профессиональное самоопределение обучающихся при повышении квалификации;
- помощь в социальной адаптации в современных экономических условиях путем возможности приобретения новой востребованной профессии (специальности);
- получение знаний основ классического массажа;
- формирование навыков выполнения основных приемов массажа, сеансов общеоздоровительного (гигиенического) массажа.

#### **Задачи программы:**

- познакомить учащихся с основными видами и приемами массажа;
- развить профессиональный потенциал каждого обучающегося;
- раскрыть значение массажа в современном салонном бизнесе, спорте и здравоохранении;
- раскрыть цели, задачи и сущность профессии «Специалист по медицинскому массажу»;
- сформировать первоначальные теоретические знания и навыки работы обучающихся в области классического массажа;
- сформировать навыки использования современных техник общеоздоровительного массажа.

В научно-методической литературе подробно рассматриваются история, мода и задачи классического массажа, инструменты и средства для массажа, все виды массажных услуг. Отдельно дается информация об уходе за кожей, средствах для ухода, вопросы косметологического и косметического профиля, санитарно-гигиенические нормы, связь со смежными дисциплинами. Литература содержит большое количество рисунков и схем.

Основной теоретической идеей данной программы является развитие профессиональных способностей обучающихся, помощь в самоопределении в сфере здравоохранения, спортивной медицины и индустрии красоты. Реализация этой идеи заключается в значительном объеме практических творческих заданий учащимся.

Программа основывается на таких методиках обучения, как решение ситуационных задач, активные методики обучения, использование наглядных пособий и симуляторов, видеоматериалов и электронной библиотеки для закрепления полученных знаний и навыков.

Методы проверки знаний, умений и навыков учащихся включают в себя разнообразные формы текущего опроса, тесты, проверки практических навыков.

**Формами контроля знаний** обучающихся являются:

- домашнее задание (самостоятельная работа)
- теоретическая часть сдаётся тест на обучающей платформе [https://i-massage.ru/pages/online/#courses\\_\\_online](https://i-massage.ru/pages/online/#courses__online)
- практическая часть зачет в кабинете массажа на моделях.

Формой итогового контроля полученных знаний и навыков по ОП ДПО (повышения квалификации) «Классический массаж тела» является зачет (проверка практических навыков и теоретических знаний).

### **3. Планируемые результаты обучения**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих **компетенций:**

- готовность к применению приемов и методов общеоздоровительного массажа, выбору ресурсов и технических средств для его реализации;

– способность ориентироваться в современных тенденциях развития технологий классического массажа

### **В результате освоения программы учащиеся должны**

#### **знать:**

- теоретические основы физиологии, особенности строения и функционирования основных систем организма человека, анатомию человека;
- теоретические основы общей и частной патологии;
- физиологическое действие массажа на организм человека;
- основные приемы массажа и их разновидности;
- технологию выполнения общеоздоровительного массажа
- гигиенические основы массажа.

#### **уметь:**

- применять на практике основные приемы массажа;
- выполнять сеанс общеоздоровительного массажа;
- осуществлять осознанный выбор факторов, влияющих на функционирование основных систем организма человека;

#### **владеть:**

- навыками определения основных параметров функционирования систем человека
- навыками составления программ классического массажа

## 4. Содержание программы

### 4.1. Учебный план программы

№	Наименование темы	Всего учебных часов	В том числе:			Форма контроля
			Лекции (Теоретические занятия)	Практические занятия	Самостоятельная работа	
1	2	3	4	5	6	7
I.	Основы массажа	8	8	-	-	
II.	Костная система	4	4	-	-	тест
III.	Мышечная система	10	8	-	2	тест
IV.	Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, вибрации)	7	2	2	3	проверка практических навыков
V.	Влияние ЛФК на организм	3	1	-	2	

<b>VI.</b>	<b>Массаж частей тела</b>	<b>32</b>	<b>3</b>	<b>20</b>	<b>9</b>	проверка практиче ских навыков
<b>VII.</b>	<b>Зачет</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	зачет
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>30</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	

#### 4.2. Учебно-тематический план программы

№	Наименование темы	Всего учебных часов	В том числе:		
			Лекции (Теоретические занятия)	Практические занятия	Самостоятельная работа
1	2	3	4	5	6
<b>I</b>	<b>Основы массажа</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	-	-
1.	Механизмы воздействия массажа	1	1	-	
2.	Физиологическое воздействие массажа на различные системы человека	1	1	-	
3.	Требования к массажисту, клиенту, кабинету	1	1	-	
4.	Требования к курсу, сеансу массажа	1	1	-	
5.	Противопоказания к массажу	1	1	-	
6.	Зоны ограничения	1	1	-	
7.	Организация труда массажиста	1	1	-	
8.	Правила проведения массажа	1	1	-	
<b>II</b>	<b>Костная система</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	-	-
1.	Общее понятие, анатомия	1	1	-	
2.	Скелет	1	1	-	
3.	Строение сустава, плоскости движения	2	2	-	
4.	Тест				
<b>III</b>	<b>Мышечная система</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	-	<b>2</b>
1.	Общее понятие, анатомия	2	2	-	
2.	Основные мышцы спины, груди, живота, шеи, пояса верхних и нижних конечностей, свободных верхних и нижних конечностей (точка начала и прикрепления, функции)	8	6	-	2
3.	Тест				
<b>IV</b>	<b>Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, вибрации)</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
1.	Анатомическая принадлежность	1	0,5	-	
2.	Время воздействия	1	0,5	-	
3.	Физиологическое воздействие	2	0,5	-	
4.	Методика выполнения	2	-	2	3
5.	Виды массажа	1	0,5	-	



	Проверочная работа				
<b>V</b>	<b>Влияние ЛФК на организм</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>VI</b>	<b>Массаж частей тела</b>	<b>32</b>	<b>3</b>	<b>20</b>	<b>9</b>
	Массаж спины (ПКО, ШВЗ)	6, 5	0,5	4	2
	Массаж грудной клетки, живот	6, 5	0,5	4	2
	Массаж верхних и нижних конечностей	6, 5	0,5	4	2
	Время воздействия	0, 5	0,5	-	-
	Общеоздоровительный (гигиенический, общий) массаж (алгоритм, практика )	12	1	8	3
	Проверочная работа				
<b>VII</b>	<b>Зачет</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>30</b>	<b>22</b>	<b>20</b>

#### 4.3. Календарный учебный график

Курс проходит по времени согласно набранного потока обучающихся и составляет: 4,5 недели

Продолжительность учебной недели 16 часов в неделю

Режим работы учреждения в году: 12 месяцев

Пополнение группы: 5 человек

#### 4.4. Содержание учебной программы

##### Тема 1. Основы массажа

История возникновения и развития массажа. Понятие о массаже. Виды массажа: лечебный, спортивный, гигиенический, косметический, самомассаж, их разновидности. Понятие о реабилитации. Место массажа в комплексном лечении и реабилитации больных. Сочетание массажа с лечебной гимнастикой и физиотерапией.

Гигиенический массаж. Понятие о гигиеническом массаже, его цели, задачи. Показания и противопоказания (абсолютные и относительные) к проведению массажа. Самомассаж, показания и противопоказания к применению. Техника проведения. Механизмы воздействия массажа. Физиологическое воздействие массажа на различные системы.

Правила и гигиенические основы массажа Организация труда массажиста. Требования, предъявляемые к массажисту. Подготовка к массажу. Схема положений массируемого и показатели достаточного расслабления мышц. Требования к организации лечебного массажа. Правила построения процедуры и курса массажа. Массажные средства. Оборудование рабочего места и массажного кабинета. Нормы нагрузки массажиста. Учет и отчетность по массажу. Нормативные документы, регламентирующие работу массажиста.

##### Тема 2. Костная система.

Костная система человека это, по сути, каркас для всего тела, а части костной

системы это как бы отдельные элементы этого каркаса. К ним относятся кости, суставы, хрящи, связки, и все они формируют скелет человека.

Общие сведения о строении костной системы человека. Форма и строение костей, типы их соединений. Строение скелета. Позвоночный столб, кости верхних и нижних конечностей, туловища. Особенности формирования костной системы у детей.

Строение сустава. Плоскости движения.

### **Тема 3. Мышечная система**

Общие сведения о строении мышечной системы человека. Строение, форма и работа мышц. Основные мышцы спины, груди, живота, шеи, пояса верхних и нижних конечностей, свободных верхних и нижних конечностей (точка начала и прикрепления, функции). Особенности развития мышечной системы у детей.

**Мышечная система (мускулатура)** – система органов высших животных и человека, образованная скелетными мышцами, которые, сокращаясь, приводят в движение костискелета, благодаря которой организмом осуществляется движение во всех его проявлениях.

### **Тема 4. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, вибрации).**

Анатомо-физиологические основы массажа. Приемы классического массажа.

Приемы поглаживания и растирания, основные и вспомогательные, классификация. Техника выполнения. Физиологическое действие. Показания к применению. Методические указания к проведению.

Основные и вспомогательные приемы разминания и вибрации, классификация. Показания к применению. Методические указания к проведению. Физиологическое значение отдельных приемов механического раздражения (слабые, сильные, кратковременные и длинные). Влияние массажа на общее состояние и самочувствие. Роль кожи в физиологическом действии массажа. Общие и местные реакции. Механическое действие массажа на кожу и подкожную клетчатку. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую систему, значение капиллярного кровообращения. Тренирующее действие массажа на сердечно-сосудистую систему. Влияние массажа на мышцы. Повышение обменных процессов в тканях. Сравнительное действие массажа и пассивного отдыха. Влияние массажа на обмен веществ, функцию дыхания, диурез. Влияние массажа на опорно-двигательный аппарат, центральную и периферическую НС, желудочно-кишечный тракт.

Практические занятия: 2 часа

Самостоятельная работа: 3 часа

### **Тема 5. Влияние ЛФК на организм**

**ЛФК** - это метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью и для более полного восстановления здоровья и жизнеспособности.

Формы ЛФК. Основные средства ЛФК. Физические упражнения и естественные факторы природы. Виды физических упражнений (общеукрепляющие и специальные). Виды гимнастических упражнений (по анатомическому признаку). Виды упражнений по характеру выполнения. Периоды курса ЛФК. Процедура ЛФК

Специальные приемы использования физических упражнений.

Перечень постоянных противопоказаний к применению лечебной физкультуры.

Самостоятельная работа 2 часа

### **Тема 6. Массаж частей тела (практика параллельно с теорией)**

Массаж спины. Границы области. Положение пациента. Положение массажиста. План массажа. Методические указания

Массаж нижних конечностей. Границы области. Положение пациента. Положение

массажиста. План массажа. Методические указания.

Массаж живота. Границы области. Положение пациента. Положение массажиста. План массажа. Методические указания.

Массаж переднебоковой поверхности грудной клетки. Границы области. Положение пациента. Положение массажиста. План массажа. Методические указания.

Массаж верхних конечностей. Границы области. Положение пациента. Положение массажиста. План массажа. Методические указания.

Общий массаж. Показания к применению общего массажа. Правила последовательности массажа отдельных частей тела. Время проведения. Интенсивность воздействия и длительность процедуры.

Практическая работа 20 часов

Самостоятельная 9 часов

## 5. Формы аттестации и оценочные материалы

### 5.1. Формы аттестации

Изучение каждой темы курса завершается промежуточным контролем: самостоятельные работы и проверочные работы, тесты. На форму аттестации отведено 4 часа.

Итоговая аттестация осуществляется по итогам освоения тем в форме зачета и должна выявлять теоретическую и практическую подготовку обучающегося в соответствии с квалификационными требованиями, профессиональными стандартами.

Лица, освоившие ОП ДПО курса повышения квалификации «Классический массаж» и успешно прошедшие итоговую аттестацию, получают документ установленного образца: удостоверение о повышении квалификации.

### 5.2. Примеры оценочных материалов теоретической части по курсу «Классический массаж тела»

#### Проверочные работы (опрос): вопросы

1. Понятие о массаже, виды массажа
2. Массаж: гигиенический, лечебный
3. Массаж: спортивный, самомассаж
4. Механизм действия массажа
5. Физиологическое действие массажа
6. Влияние массажа на кожу
7. Влияние массажа на подкожно-жировую клетчатку
8. Влияние массажа на нервную систему
9. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы
10. Влияние массажа на мышечную систему
11. Влияние массажа на суставной аппарат
12. Влияние массажа на общий обмен веществ
13. Влияние массажа на эндокринную систему
14. Влияние массажа на желудочно-кишечный тракт
15. Классификация приемов классического массажа по физиологическому влиянию на организм
16. Классификация приемов классического массажа по воздействию на массируемые ткани
17. Поглаживание: определение, физиологическое действие
18. Основные приемы поглаживания: техника выполнения, места эффективного применения
19. Вспомогательные приемы поглаживания: техника выполнения, места эффективного применения
20. Особенности проведения поглаживания

21. Растирание: определение, физиологическое действие
22. Основные приемы растирания: техника выполнения, места эффективного применения
23. Вспомогательные приемы растирания: техника выполнения, места эффективного применения

### Тестовые задания

**1. Массажные приёмы, воздействуя на лимфо- и кровоток, вызывают(3 правильных варианта):**

- а) воздействие на местный лимфоток;
- б) приток крови к массируемому участку;
- в) замедление лимфообразования и лимфоотока;г)  
расширение капилляров;
- д) сужение капилляров;
- е) ухудшение перераспределения крови.

**2. Результат воздействия массажа на организм человека зависит от (3 правильных варианта):**

- а) половой принадлежности массируемого;
- б) продолжительности массажа;
- в) особенностей жировых отложений массируемого;
- г) преобладания процессов возбуждения или торможения в ЦНС;
- д) характера массажных приёмов

**3. Гуморальный фактор физиологического механизма воздействия массажа на организм проявляется в виде:**

- а) образования в коже и поступления в кровь тканевых гормонов;
- б) растягивания, смещения, давления, приводящих к усилению циркуляции лимфы, крови, межтканевой жидкости.

**4. Механический фактор физиологического механизма воздействия массажа на организм проявляется в виде:**

- а) образования в коже и поступления в кровь тканевых гормонов;
- б) растягивания, смещения, давления, приводящие к усилению циркуляции лимфы, крови, межтканевой жидкости.

**5. Тонизирующее действие массажа выражается в:**

- а) ускорении тока крови и лимфы, что способствует улучшению доставки клеткам тканей кислорода и других питательных веществ;
- б) торможении деятельности центральной нервной системы, вызванное умеренным, ритмичным и продолжительным раздражением экстеро- и проприорецепторов;
- в) в усилении процессов возбуждения в центральной нервной системе;
- г) активизации биоэнергетики мышц, повышении образования ацетилхолина, что ведет к ускорению передачи нервного возбуждения на мышечные волокна.

**6. Трофическое действие массажа выражается в:**

- а) ускорении тока крови и лимфы, что способствует улучшению доставки клеткам тканей кислорода и других питательных веществ;

- б) торможении деятельности центральной нервной системы, вызванное умеренным, ритмичным и продолжительным раздражением экстеро- и проприорецепторов;
- в) в усилении процессов возбуждения в центральной нервной системе.
- г) активизации биоэнергетики мышц, повышении образования ацетилхолина, что ведет к ускорению передачи нервного возбуждения на мышечные волокна.

#### **7. Успокаивающее действие массажа проявляется в:**

- а) ускорении тока крови и лимфы, что способствует улучшению доставки клеткам тканей кислорода и других питательных веществ;
- б) торможении деятельности центральной нервной системы, вызванное умеренным, ритмичным и продолжительным раздражением экстеро- и проприорецепторов;
- в) в усилении процессов возбуждения в центральной нервной системе;
- г) активизации биоэнергетики мышц, повышении образования ацетилхолина, что ведет к ускорению передачи нервного возбуждения на мышечные волокна.

#### **8. Энерготропное действие массажа проявляется в:**

- а) ускорении тока крови и лимфы, что способствует улучшению доставки клеткам тканей кислорода и других питательных веществ;
- б) торможении деятельности центральной нервной системы, вызванное умеренным, ритмичным и продолжительным раздражением экстеро- и проприорецепторов;
- в) в усилении процессов возбуждения в центральной нервной системе.
- г) активизации биоэнергетики мышц, повышении образования ацетилхолина, что ведет к ускорению передачи нервного возбуждения на мышечные волокна.

#### **9. Целью предварительного (мобилизационного) массажа является:**

- а) восстановление функционального состояния спортсмена, повышение физической работоспособности, снятие общего утомления;
- б) функциональное лечение и восстановление физической работоспособности спортсмена после длительных перерывов в тренировках;
- в) подготовка нервно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ускорение процесса вработываемости, предупреждение травм опорно-двигательного аппарата.

#### **10. ПеркуSSIONный массаж применяется при:**

- а) при уходе за нормальной кожей, для предупреждения ее старения;
- б) возникновении тяжелых травм, при которых может остановиться сердце, прекратиться дыхание;
- в) бронхитах и пневмониях для улучшения крово-, лимфообращения, улучшения легочной вентиляции.;

#### **11. Действие вибромассажа основано на:**

- а) передаче массируемой поверхности колебательных движений различной амплитуды и частоты посредством аппарата;
- б) наполнении аппарата, в котором находится массируемый воздухом с последующим его отсасыванием.

#### **12. Поглаживание – это приём:**

- а) который подразумевает нанесение ритмичных ударов кистями и пальцами массажиста по различным частям тела массируемого;
- б) который заключается в смещении или растяжении тканей в различных направлениях;

в) который состоит в захватывании, приподнимании, сдавливании и смещении тканей;

г) при выполнении которого кисть массажиста свободно скользит по коже пациента, не смещая её относительно более глубоких тканей.

### **13. Поколачивание – это приём:**

а) который подразумевает нанесение ритмичных ударов кистями и пальцами массажиста по различным частям тела массируемого;

б) который заключается в смещении или растяжении тканей в различных направлениях;

### **Вопросы итоговой аттестации по курсу «Классический массаж тела»:**

1. Дать определение термина массаж.
2. Какие виды массажа Вы знаете?
3. Санитарно-гигиенические требования к организации рабочего места массажиста.
4. Требования к массажисту.
5. Требования к клиенту/пациенту.
6. Требования к сеансу массажа.
7. Какое влияние оказывает массаж на организм?
8. Противопоказания к массажу.
9. Правила построения массажной процедуры.
10. Правила построения курса.
11. Приемы массажа поглаживание: анатомическая принадлежность, физиологическое воздействие, практическое применение приема.
12. Приемы массажа выжимание: анатомическая принадлежность, физиологическое воздействие, практическое применение приема.
13. Приемы массажа растирание: анатомическая принадлежность, физиологическое воздействие, практическое применение приема.
14. Приемы массажа разминание: анатомическая принадлежность, физиологическое воздействие, практическое применение приема.
15. Приемы массажа непрерывистая вибрация: анатомическая принадлежность, физиологическое воздействие, практическое применение приема.
16. Приемы массажа прерывистая вибрация: анатомическая принадлежность, физиологическое воздействие, практическое применение приема.
17. Понятие костной системы.
18. Строение сустава
19. Основные плоскости движения.
20. Понятие мышечной системы.
21. Влияние ЛФК на организм.
22. План массажа спины
23. План массажа грудной клетки, живота
24. План массажа верхних и нижних конечностей
25. Общий массаж. Основные правила проведения.
26. Анатомия. Кости и мышцы пояса нижней конечности.
27. Анатомия. Кости и мышцы свободной нижней конечности.
28. Анатомия. Кости и мышцы пояса верхней конечности.
29. Анатомия. Кости и мышцы свободной верхней конечности.
30. Анатомия. Кости туловища и мышцы задней поверхности спины.

31. Анатомия. Мышцы задней поверхности шеи.
32. Анатомия. Мышцы брюшного пресса.
33. Анатомия. Кости и мышцы груди.
34. Анатомия. Кости и мышцы грудной клетки.
35. Анатомия. Скелет позвоночного столба. Мышцы спины.

#### **Практические манипуляции.**

1. Техника приемов поглаживания:
  - основных
  - вспомогательных
2. Техника приемов разминания:
  - основных
  - вспомогательных
3. Техника приемов общего массажа
4. Техника приемов растирания:
  - основных
  - вспомогательных
5. Техника приемов вибрации:
  - основных
  - вспомогательных
6. Массаж спины
7. Массаж живота
8. Массаж верхних конечностей
9. Массаж нижних конечностей.

## **6. Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **6.1. Особенности реализации программы**

Обучение обучающихся программы происходит на лекциях и в процессе проведения практических занятий. Лекции ориентируют обучающихся в общих вопросах классического массажа и лечебной физкультуры, знакомят с наиболее актуальными на современном этапе частными вопросами медицинского массажа. Большое внимание уделяется современным методам восстановления.

#### **На лекциях используются:**

- **Объяснительно-иллюстративный метод**, в основе которого лежит получение новой информации обучающегося от преподавателя с использованием симуляторов и наглядных пособий, осмысление, обобщение и систематизация новых знаний
- **Проблемный метод**, сущность которого состоит в создании/описании проблемной ситуации, её анализе, осознания сущности затруднения и постановке учебной проблемы, нахождения способа решения проблемы путем выдвижения гипотезы и её обоснования, подбора метода воздействия.
- **Информационно-рецептивный** (сообщение или устная информация с использованием наглядных пособий (схемы, рисунки, муляжи, таблицы, электронные материалы и др.).
- **Репродуктивный или творчески – репродуктивный** с использованием алгоритмов

изучения конкретной темы, алгоритмов выполнения процедур и технологий массажа.

- **Решение ситуационных задач** - анализ клинической ситуации, анализ и определение проблемы выбор техники решения проблем
- **Метод малых групп** – обсуждение в учебных группах клинических ситуационных задач
- **Метод контекстного обучения**, предусматривающий получение обучающегося не только академических знаний, но и максимально приближающий их к профессиональной деятельности, путем проведения ролевых игр, конференций, анализа производственной ситуации и т. д.

## **6.2. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Преподаватели – специалисты, действующие сертификаты специалистов и удостоверения о повышении квалификации по тематикам преподаваемых модулей/дисциплин. Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального учебного цикла.

Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

### **Материально-техническое обеспечение программы и электронная информационно-образовательная среда**

#### **Учебный класс**

Основное оборудование:

стол массажный – 1 шт.

кресло массажное-1 шт.

матрас – 1 шт.

стулья – 3 шт.

шкаф для хранения учебно-методической документации – 1 шт.

шкаф для хранения халатов, массажных накидок, простыней -1 шт.

аптечка с лекарствами первой помощи-1шт;

валики для ног, шеи, спины, соответствующей длины и ширины -3 шт.

механический и электрические массажеры-3 шт.

ширма -1 шт.

покрывала и пледы -3шт.

Средства обучения:

**Печатные** (анатомические хрестоматии, рабочие тетради, раздаточный материал и т.д.)

**Электронные** образовательные ресурсы (мультимедийные учебники, сетевые образовательные ресурсы, мультимедийные универсальные энциклопедии и т.п.)

**Аудиовизуальные** (слайды, слайд-фильмы)

**Наглядные плоскостные** (плакаты, карты настенные, иллюстрации настенные, магнитные доски)

**Демонстрационные** (муляжи, макеты, стенды, модели в разрезе, модели демонстрационные)

**Учебные приборы** (скребок масла для тела и лица)

Освоение ОП ДПО курса повышения квалификации «Методические основы массажа и ЛФК в восстановительной медицине (Классический массаж)» проводится с применением



электронных учебно-методических ресурсов посредством использования электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС), обеспечивающей самостоятельную проработку материалов обучающимся.

ЭИОС включает в себя:

- Учебно-методический нормативный документ Образовательная программа дополнительного профессионального образования (повышения квалификации) «Методические основы массажа и ЛФК в восстановительной медицине (Классический массаж)» [Текст] / «Международный Центр Профессионального Образования». – М., 2019.
- Учебно-методическое пособие «Классический массаж»: для образовательной программы дополнительного профессионального образования – программы повышения квалификации «Методические основы массажа и ЛФК в восстановительной медицине (Классический массаж)» [Текст] / «Международный Центр Профессионального Образования». – М., 2019. – 58 с.
- Презентация курса «Методические основы массажа и ЛФК в восстановительной медицине (Классический массаж)» в формате MS Power Point;
- Видеоролики приемов и методов классического массажа
- Ситуационные задачи по курсу «Методические основы массажа и ЛФК в восстановительной медицине (Классический массаж)»;
- Прочие информационные ресурсы, доступные в сети Интернет.

### **6.3. Учебно-методическое обеспечение программы**

#### **6.4. Нормативно-законодательные акты**

1. Конституция РФ (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 7-ФКЗ).
2. Гражданский процессуальный кодекс РФ (в ред. Федеральных законов от 24.07.2008 № 161-ФЗ (часть первая) (с изменениями и дополнениями).
3. Постановление Правительства РФ (в ред. Постановлений Правительства РФ от 02.09.2010 № 659) «Об организации лицензирования отдельных видов деятельности».
4. Федеральный закон РФ от 21 ноября 2011 года N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».
5. Федеральный закон РФ «О внесении изменений в Закон РФ «Об образовании» и ФЗ «О высшем и послевузовском профессиональном образовании»» от 16 июня 2011 г. №144-ФЗ.
6. Федеральный закон РФ от 29 ноября 2010 года N 326-ФЗ «Об обязательном медицинском страховании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 14.06.2011 N 136-ФЗ, от 30.11.2011 N 369-ФЗ, от 03.12.2011 N 379-ФЗ).
7. Закон РФ (в ред. Федеральных законов от 25.10.2007 № 234-ФЗ) «О защите прав потребителей».
8. Приказ Минтруда России от 26 ноября 2018 г. N 744н «Об утверждении профессионального стандарта "Специалист по медицинскому массажу"».
9. Постановление Госстандарта РФ от 06.11.2001г. № 454-ст Комитета РФ по стандартизации, метрологии и сертификации ОК 004-93 «Общероссийский классификатор видов экономической деятельности, продукции и услуг».
10. Письмо от 28 октября 2011 г. N 01/13720-1-32 «Об организации исполнения Федерального Закона от 4 мая 2011 г. N 99-ФЗ "О лицензировании отдельных видов деятельности"».

11. Приказ МЗ РФ № 186 от 5 июня 1998г. «О повышении квалификации специалистов о среднем медицинском и фармацевтическим образованием (с изменениями на 5 августа 2003г.)».
12. Приказ МЗ и СР РФ № 415 от 7 июля 2009г. «Об утверждении Квалификационных требований к специалистам с высшим и послевузовским медицинским и фармацевтическим образованием в сфере здравоохранения».
13. Приказ МЗ и СР РФ от 23 апреля 2009г. № 210н «О номенклатуре специальностей специалистов с высшим и послевузовским медицинским и фармацевтическим образованием в сфере здравоохранения РФ».
14. Приказ МЗ и СР РФ от 16 апреля 2008г. № 176н «О номенклатуре специальностей специалистов со средним медицинским и фармацевтическим образованием в сфере здравоохранения РФ».
15. Приказ МЗ РФ № 83н от 10 февраля 2016г. «Об утверждении Квалификационных требований к медицинским и фармацевтическим работникам со средним медицинским и фармацевтическим образованием».
16. Приказ МЗ РФ № 707н от 08 октября 2015г. «Об утверждении Квалификационных требований к медицинским и фармацевтическим работникам с высшим образованием по направлению подготовки «Здравоохранение и медицинские науки».
17. Приказ МЗ и СР РФ от 23 июля 2010г. № 541н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в сфере здравоохранения».
18. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 26 декабря 2018 г. № 849н "О внесении изменений в некоторые профессиональные стандарты, утвержденные приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации" (редакция от 21.01.2019г.).
19. Приказ МЗ и СР РФ от 5 декабря 2011 года N 1476н «Об утверждении федеральных государственных требований к структуре основной профессиональной образовательной программы послевузовского профессионального образования (интернатура)».
20. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 26 декабря 2018 г. № 849н "О внесении изменений в некоторые профессиональные стандарты, утвержденные приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации" (редакция от 21.01.2019г.).